

Консультация для родителей «Детские истерики»

подготовила педагог-психолог
Марченко Наталья Викторовна

Детские истерики это серьезная проблема в жизни почти каждого родителя. Редко когда ребенок спокойно на все реагирует и никогда не истерит. Очень часто детская истерика может вызвать у родителя сильные эмоции, которые могут выйти из под контроля и выплеснуться на ребенка и окружающих. И такой всплеск явно не пойдет ребенку на пользу, иногда это даже может травмировать ребенка.

В момент истерики ребенка переполняют сильные чувства, обычно гнева и обиды. Представьте, что на вас накричал начальник, вы также испытаете при этом сильные эмоции. Но вы в отличие от ребенка можете эти эмоции контролировать или как говорится – держать в себе, а ребенок этого делать не может. Ребенку полезнее прожить эти чувства, чем стараться их подавить, да он и не умеет этого делать. Таким образом, родителю лучше постараться помочь ребенку прожить эти чувства, чем требовать их подавления. Давайте посмотрим, как это можно сделать.

Старайтесь сохранять спокойствие

Сохранять спокойствие вам поможет понимание факта, что никакой катастрофы не происходит. Просто ребенок сильно чем-то недоволен, что совершенно обычное явление. Все люди бывают чем-то недовольны, просто взрослые научились контролировать эти эмоции, а ребенок нет.

А может быть вы при этом испытываете недовольство, тем, что ребенок вас задерживает или, что из-за его истерики вы ощущаете нежелательное внимание на себе, в таком случае вы можете проговорить эти эмоции вслух, или про себя, это поможет снизить их накал.

Также снизить накал своего недовольства поможет переключение внимания на что-то, например можно напрягать и расслаблять ноги и наблюдать за этим. Либо сконцентрироваться на дыхании – медленный вдох – медленный выдох.

Если капризы и истерики у детей постоянны, это может быть следствием заболевания нервной системы, и ребенка стоит показать врачу-невропатологу. Если же со здоровьем все в порядке, и, если капризы или истерики при одном из родителей ребенок себе не позволяет, то корень проблемы стоит искать в семейных отношениях, а именно, в реакциях родителей на поведение ребенка. Капризы могут возникнуть в ответ на слишком потакающие действия взрослых, на их противоречивые требования или на чрезмерно строгие меры, которые применяются к малышу. Регулярные детские истерики и капризы ведут к психогенным изменениям характера, расшатывают нормальную психику, порождают стойкие психопатические наклонности. Такому типу поведения соответствует следующая клиническая картина – нетерпеливость, нетерпимость к мнению

окружающих, требовательность, подозрительность, обидчивость, мстительность, гневливость, неадекватность эмоциональных реакций. Детские истерики и капризы почти всегда являются следствием неправильного поведения родителей. Если ребенку все разрешают, выполняют все его требования, "только бы он не расстроился", то последствия такого воспитания – капризность, избалованность и вседозволенность.

Как предотвратить приступы истерики у детей. Научитесь предупреждать вспышки. Дети истерят, когда они устали, проголодались или чувствуют, что их торопят. Постарайтесь предвидеть такие моменты: не отправляйтесь в магазин за покупками, когда ваш ребенок проголодался. Собираясь в сад, дайте достаточно времени, чтобы ребенок оделся. Переключайте детей на действия. Если ваш ребенок кричит и плачет, попросите подойти к вам, дайте ему что-нибудь в руки, вместо того, чтобы требовать прекратить крик.

Помогите ребенку осознать его чувства

Маленькие дети плохо понимают свои чувства, и одна из задач хорошего родителя – научить ребенка этому. Поэтому в момент истерики важно озвучить чувства ребенка. Например, «Ты сейчас злишься, потому что я не купила тебе игрушку» или «тебе обидно, что девочки не взяли тебя в игру». И лучше при этом давать посыл ребенку, что такие переживания – норма нашей жизни. Всем людям свойственно быть чем-то недовольными, даже из-за обычных мелочей. Можно сказать ребенку, что и вам свойственны подобные переживания. Расскажите ребенку о том, в каких ситуациях вы испытывали похожие чувства, вспомните свое детство.

Не потакайте ребенку во время истерики

Если вы во время истерики будете давать ребенку требуемое, то ребенок это запомнит и будет в дальнейшем этим манипулировать. Поэтому даже в любой мелочи лучше не идти на поводу требований ребенка. Хорошим посылом будут слова – «Я вижу, ты очень расстроен тем, что у тебя нет ..., а тебе так этого хочется».

Если же ребенок уже манипулирует с помощью истерик, то значит в прошлом вы уже давали ребенку желаемое и он это запомнил. В этом случае ребенок будет истерить часто и сами истерики будут сильнее, ведь подсознательно он понимает, что ему это выгодно. Детские истерики в общественных местах нередко рассчитаны не столько на маму (или близкого взрослого), сколько на посторонних. Если вы уступите сейчас, отныне каждое совместное посещение магазина превратится в кошмар.

Чтобы изменить такую систему понадобится уже больше сил со стороны родителя, чем при обычных истериках. Хорошим посылом от родителя будет – «ты можешь злиться и обижаться сколько угодно, все равно я не куплю тебе эту игрушку». Т.е. важно убедить ребенка что за счет истерики он не получит желаемое. Ребенок будет активно бороться против этого, но если вы твердо будете придерживаться своей позиции, то ребенок оставит свои попытки ее изменить.